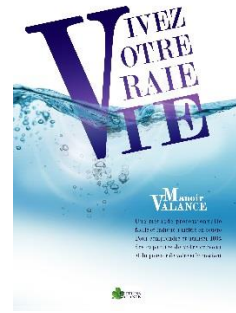


SOMMAIRE

TABLE DES MATIERES



Chapitre 1

Neurosciences de la vie de tous les jours

Nous, c'est notre corps et notre cerveau,
Et c'est une machinerie dont on peut être fier.

Nous, en milliards, kilomètres, μ et autres superlatifs.

Nous, composition chimique

Le corps humain que l'on voit, c'est de l'eau !

Que se passe-t'il si votre corps ou votre cerveau manque d'eau ?

Le cerveau est une machine électrique, chimique,
magnétique et probablement quantique.

Notre cerveau est composé de

Petite histoire de notre cerveau

De l'éponge à Sapiens

Voilà notre 'Il était une fois'

Le cerveau reptilien.

C'est notre côté animal et je vais vous apprendre à le dompter.

Le cerveau paléo-mammalien ou limbique.

C'est notre côté sentimental et je vais vous apprendre à vous aimer.

Notre cerveau Sapiens Sapiens, le néocortex.

C'est notre côté ordinateur et je vais vous apprendre à le programmer.

Comment travaillent-ils ensemble

Comment bien nourrir votre cerveau

L'entretien permanent

Pour un bon fonctionnement quotidien

Le cerveau, Vrai / faux

Il a SA notion du temps qui passe

La fréquence du cerveau

Comment communiquent deux neurones

Une chaîne de 4 neurones crée un réflexe ou une routine

Les réflexes s'associent pour créer un automatisme

Ce que votre cerveau sait faire

Et ce qu'il ne sait pas faire

Comment pensez-vous et comment pense-t-il ?

La découverte surprenante, il doit vous traduire !

Alors comment savoir comment vous pensez ? PNL pratique

Etes-vous principalement visuel, auditif ou kinesthésique ?

En quoi est-ce primordial de comprendre ça pour changer ?

Ces morceaux du monde extérieurs ne sont pas jetés au hasard !

Comment savoir si vous êtes principalement visuel ?

Comment savoir si vous êtes principalement auditif ?

Comment savoir si vous êtes principalement kinesthésique ?

En quoi cela va vous servir de savoir ça pour obtenir des changements ?

Comment lui et vous pouvez vivre ensemble dans le même monde ?

De quoi sommes-nous vraiment conscients ?

L'ordinateur : Clavier, souris, micro, hautparleurs, camera.

Votre cerveau : Œil, oreille, peau, nez, langue, **les sens**.

L'ordinateur : Le bureau d'accueil.

Votre cerveau : **Le conscient**.

L'ordinateur : Les mémoires, les programmes

Votre cerveau : **L'inconscient**.

L'ordinateur : Le disque dur et la capacité de calcul.

Votre cerveau : **Le subconscient**.

Qui prend les décisions ? lui, ou vous ?

Histoire d'une décision

Qui s'adapte, lui ou vous ?

Changement, mode d'emploi

Il faut d'abord en avoir ENVIE !

Envie, mode d'emploi

Puis en rêver pour déclencher l'ACTION

Comprendre l'anticipation : Les neurones miroirs.

Et passer à l'ACTION

APPRENDRE, comment ?

Il dispose de plusieurs techniques pour coller des neurones

La technique la plus fastidieuse et lente : la répétition

La technique la plus douloureuse, mais la plus fréquente : l'erreur

La technique la plus créative : la modélisation

La technique la plus élégante : l'auto-modélisation

Il doit aller d'incompétent inconscient à compétent subconscient

D'incompétent inconscient à incompétent conscient

D'incompétent conscient à compétent conscient

De compétent conscient de l'être à compétent subconscient

C'est comme cela que se crée la confiance en vous !

Il y a un rythme et il faut respecter une certaine cadence

Le rôle du sommeil paradoxal dans l'apprentissage rapide

Quel est le rôle du sommeil physique ?

Quel est le rôle du sommeil cérébral ?

Voyons comment devenir programmeur de cerveau !

Le sommeil paradoxal, mode d'emploi.

La 1ère phase du sommeil paradoxal.

La 2ème phase du sommeil paradoxal.

La 3ème phase du sommeil paradoxal.

La 4ème phase du sommeil paradoxal.

La 5ème phase du sommeil paradoxal.

Au réveil.

Les avantages de bien programmer son sommeil paradoxal

Chapitre 2

Comment être déraisonnables,

Devenir Sapiens 4.0 ou être obsolète dans 12 ans !

Période muscle et courage.

Période muscle et finance.

Période muscle, finance et industrie.

Période muscle, finance, industrie et information.

Période muscle, finance, industrie, information et internet.

Qui provoque quoi ?

L'évolution ou l'invention ?

La situation aujourd'hui.

Pourquoi nous est-il si dur de changer pour nous adapter ?

Notre subconscient adulte s'oppose au changement.

Chapitre 3

Ici, maintenant, Le point zéro,

Vivre au présent pour choisir son futur

Les techniques brutales du changement

La technique douce du changement

Parlons maintenant de vous,

Les techniques à votre disposition pour changer ?

Alors, petite histoire de l'évolution du changement.

Ma technique heureuse de l'adaptation

Quelles sont ces thérapies de l'adaptation aujourd'hui.

Pour un changement en douceur de la pensée : Manoir VALANCE :

En passant du fantasme au rêve et du rêve à la réalité

Du point ZERO au point VOULU

Il faut d'abord en créer l'envie

Le mode d'emploi de l'action est et sera toujours le même :

La vérité dépend de l'angle de prise de vue

La motivation, comment on la crée

Comment on la perd

Chapitre 4

Pour viser vos rêves, L'hypnose,
Pour programmer votre subconscient
et sortir de sa zone de confort.

L'hypnose, vrai – faux. Questions – réponses ...

L'hypnose est une thérapie

L'hypnotisé dort

L'hypnotisé est inconscient

L'hypnotiseur est un manipulateur

L'hypnose est un show

Je risque de ne jamais me réveiller

Est-ce que tout le monde peut être hypnotisé

Quelle sensation éprouve-t-on lorsqu'on est hypnotisé

Pour quels problèmes l'hypnose peut-elle être efficace

Plus l'hypnose est profonde, meilleurs sont les résultats

Puis-je pendant une séance d'hypnose retrouver des souvenirs enfouis

Et les vies antérieures ?

Laissez-moi vous présenter la vérité sur la transe hypnotique.

Comment votre cerveau produit-il une transe ?

Les trances possibles, pour que vous choisissiez la bonne !

Les trances incontrôlables.

Les trances contrôlables par d'autres.

Les trances que vous contrôlez ?

Apprenez la langue de la persuasion

es trucs magiques de l'hypnotiseur

L'attente expectative.

L'empathie.

Les présuppositions.

Le 3 + 1.

La fausse sensation du libre choix.

Changez en douceur le mode de pensée.

Les troublants impossibles « non-choix ».

La lévitation de la main.

Le langage de la recherche de solutions.

Pour se comprendre et être compris de votre cerveau limbique.

Plus... plus... moins... moins.

Avoir une seconde d'avance.

Un stock de métaphores.

Un hypnotiseur est un dialecticien.

Comment avancer rapidement

Et ne pas tout recommencer chaque soir ?

Laissez-moi vous présenter Pavlov et son réflexe

Chapitre 5

Dans l'absolu, l'autohypnose existe,

Mais dans l'absolu seulement, dans la réalité, Non

Chapitre 6

Pilotez VOTRE avenir,

L'autocontrôle mental, Manoir VALANCE

Le parallèle entre l'hypnose et Manoir VALANCE

Une thérapie par l'hypnose traditionnelle comporte six phases.

Une séance Manoir VALANCE comporte six phases.

Dernière préparation avant la première visite

Appliquez le langage de l'hypnotiseur à Manoir VALANCE

L'attente expectative.

L'empathie.

Les présuppositions.

Le 3 + 1.

La fausse sensation du libre choix.

Changez en douceur le mode de pensée.

Les troublants impossibles « non-choix ».

La lévitation de la main.

Le langage de la recherche de solutions.

Pour se comprendre et être compris de votre cerveau limbique.

Plus... plus... moins... moins.

Avoir une seconde d'avance.

Un stock de métaphores.

Un hypnotiseur est un dialecticien.

Quel ton employer avec votre cerveau ?

Chapitre 7

Au travail, couchez-vous !

Manoir VALANCE, comment s'y rendre ? en fermant les yeux !

Comment cela se passerait dans mon cabinet ?

Comment cela se passera chez vous ? Mieux !

Comment vous préparer.

Routine du soir pour votre rendez-vous avec vous !

Pourquoi entre la partie gauche et la partie droite de votre cerveau ?

Alors ACTION, Couchez-vous, ne faites plus rien et écoutez !

Relaxation, Séance N° 1

Condition physique pour la visite : totalement détendu

Rêve éveillé, Séance N° 2

Votre état d'esprit avant de passer la porte des rêves : curieux

Hyperlucidité et Hypnose ? Séance N° 3

Votre état d'esprit pour passer la porte des rêves : un peu aventurier,
Votre état d'esprit pour la visite du Manoir VALANCE : émerveillé

Votre état d'esprit pour rendre visite à Sean : Séance N° 4

Rendez-vous amical.

Chapitre 8

Caisse à outil et mode d'emploi

Les outils psychologiques de Manoir VALANCE

L'outil Partie gauche de votre cerveau

L'outil Miroir/nuage

Pour ouvrir la porte de l'hyperlucidité intérieure,
Pour effacer l'inutile et se concentrer sur ce que vous allez faire.

L'outil Parc du Manoir VALANCE

Pour faire le point de vos valeurs et envisager l'avenir,
Pour déterminer vos priorités et vous donner de l'audace,
Pour donner du sens à votre vie et pouvoir en être fier.

L'outil Métaphore du Capitaine pensif

Pour pardonner, se pardonner et apprendre le Connais-toi toi-même.
Pour bâtir une stratégie dans le temps ; votre point zéro et votre Plan A,
Pour transformer les erreurs en expérience et savoir changer de stratégie,
Pour savoir se dire Merci et dire merci à la vie.

L'outil voyage en bateau

Pour adapter le Plan A aux circonstances en corrigeant ses erreurs,
Pour supprimer la procrastination et avoir confiance en soi,
Pour choisir et saisir sa chance quand elle se présente,
Pour Vivre Ici et maintenant et profiter du moment présent.

L'outil Manoir VALANCE

Pour la sécurité,
Pour la tranquillité d'esprit.

L'outil Sean

Pour passer plus rapidement de je contrôle à j'ai confiance
Pour vous concentrer sur l'essentiel
Pour installer des routines et mettre de la passion dans votre vie.

L'outil LE Livre Blanc de Votre Vie

Pour vivre conscient le ici et maintenant,
Pour mettre en place une routine,
Pour donner des ordres à Sean.

L'outil porte blanche, Palais de la mémoire

Pour pardonner et se pardonner,
Pour oublier et avoir de la mémoire,
Pour dormir toute la nuit.

L'outil ascenseur

Pour agir sur vos muscles du ventre et de la cage thoracique.

L'outil salle de bains

Pour vous aimer tel que vous êtes,
Pour vous mentir en toute conscience,
Pour prendre le temps de réfléchir à vous.

L'outil La cuisine / salles à manger

Pour le respect de votre corps,
Pour augmenter votre vitalité.

L'outil bureau

Pour travailler votre « qui suis-je »,
Pour vous concentrer sur l'essentiel que vous choisissez.

L'outil salle de réunion

Pour hiérarchiser vos valeurs et avoir la bonne attitude,
Pour mettre des mots précis sur des valeurs floues.

L'outil plateau de tournage

Pour La vraie image de vous,
Pour mettre en scène votre vie,
Pour se dire Non et se sentir mieux après.

L'outil théâtre/cinéma

Pour vous critiquer utilement
Pour être fier de votre vie

L'outil chambre de Manoir VALANCE

Pour dormir utile

Chapitre 9

Vous n'avez plus qu'à suivre Sean,
Pas à pas vers les sommets de votre vie !

La collection à venir

Un travail d'équipe
Comment va se présenter la collection ?
En achetant ce livre et en vous abonnant à la collection
Vous achetez aussi
Ce que vous trouverez dans chaque Livres/Programmes
Comment vous abonner à la collection

Chapitre 10

BONUS

Avec les mises à jour régulières

L'introduction



Manoir VALANCE

Éditions VALANCE - Collection Manoir VALANCE

ISBN : Dépôt légal : mars 2020. Prix de vente public : 26 €.

©For Ever Fit, ©jean jacques Garet 2020, tous droits réservés

IMPORTANT :

Je suis joignable à : contact@jeanjacquesgaret.com

Et vous ne me dérangerai jamais !

Au contraire, j'attends vos remarques et vos réactions pour m'améliorer et pouvoir écrire une nouvelle version encore plus efficace pour les prochains lecteurs.

Évolution, changements, adaptation, Manoir VALANCE

Il y a encore quelques dizaines d'années, demain ressemblait à hier, et notre futur était souvent la suite logique de notre passé, voire du passé de plusieurs générations avant nous.

Mais depuis le début du 20^{ème} siècle la vie quotidienne s'accélère et ces vingt dernières années, cette accélération semble exploser elle-même dans toutes les directions chaque jour !

Est-il encore imaginable de penser garder le même métier toute une vie, le même look, les mêmes vacances, les mêmes menus, le même mariage, les mêmes amis ou garder ses enfants dans la maison familiale ...

Qui serez-vous demain ? Qui devrez-vous être demain ? Personne ne peut vous le prédire ; aujourd'hui, il n'y a aucune visibilité à plus de cinq ans !

Que se passera-t-il si vous restez immobile alors que tout bouge ?

Vous regarderez passer ce tourbillon de vie comme un bête, sans le comprendre ou pire, en comprenant mais sans savoir comment réagir ?

Combien de semaines resterez-vous un spectateur avisé, puis stupéfait puis interrogatif avant de devenir un humain obsolète ?

Une seule solution : vous adapter, en permanence et vite !

Mais nous et notre cerveau avons une peur panique du changement.

Nous aimons notre zone de confort et il adore la paix de ses routines !

Vous allez devoir sortir (ou vous serez obligé de sortir) de votre zone de confort et il devra construire et s'habituer à de nouvelles routines, ce sera pour vous deux une aventure en milieu étranger, donc hostile. Pour rendre cette adaptation agréable, pour que vous et votre cerveau profitiez du voyage, je vais vous apprendre à être un aventurier de ce nouveau monde : le Neurone, l'ultime frontière intérieure et à planifier les escales de cette aventure.

Ce que je vous propose : une méthode simple et ludique pour utiliser votre potentiel cerveau, anticiper et vous adapter au monde de demain, savoir vous informer, vivre conscient le moment présent, choisir en permanence, vous tromper et corriger, continuer et recommencer dans la bonne direction, la vôtre.

Arrêtez de vivre une vie au hasard!

Vivez enfin Votre Vraie Vie.

Parce que la personne qui vous connaît le mieux, c'est Vous !

Parce que c'est votre vie et que c'est votre cerveau.

donc,

la personne la plus compétente pour s'occuper de vous, c'est vous !

CE LIVRE N'EST PAS

Encore un nouveau livre sur les merveilleuses capacités de notre cerveau et de notre mystérieux et tout puissant subconscient.

Nous le savons tous très bien maintenant et cela ne nous avance à rien, puisque y avoir accès nécessite soit d'être un scientifique ou un professionnel, et encore, soit d'y consacrer plusieurs années, et encore.

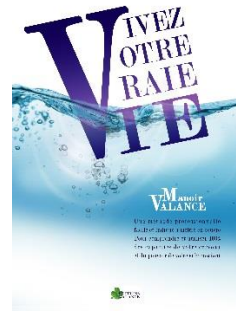
MAIS CE LIVRE EST

Une méthode simple et ludique, issue de mes trente années d'expérience, sur comment comprendre et utiliser les mécanismes de votre cerveau pour avoir accès à votre subconscient et, grâce à une mise à jour permanente ou à la création de nouveaux programmes, améliorer votre quotidien et changer votre vie dans la direction que vous choisirez.

Il est aussi le premier d'une série de 8 livres qui paraîtront chaque mois et qui traiteront chacun d'un de nos grands problèmes en tant qu'humain du XXI^e siècle : savoir s'apprécier et s'aimer, apprendre à profiter de son stress, perdre 2 kilos par mois, se fixer des objectifs et les atteindre, être et surtout rester motivé, s'épanouir sexuellement, profiter à fond de sa retraite, réussir SA vie ...

Extraits

Chapitre 1



Chapitre

1

La folie,
C'est de se comporter de la même manière,
Et s'attendre à un résultat différent.

Albert Einstein

Neurosciences

Dans votre vie de tous les jours

Nous ne sommes pas en + 2020, nous vivons en – 12

Big Bang	- 15 000 000 000 années
Voie lactée	- 10 000 000 000 années
Système solaire	- 5 000 000 000 années
Première cellule sur terre	- 4 000 000 000 années
Première bactérie sur terre	- 2 000 000 000 années
Apparition des plantes sur terre	- 480 000 000 années
Apparition des oiseaux sur terre	- 150 000 000 années
Premier Homo : Homo Habilis	- 28 000 000 années
Premier Homme : Homo Sapiens	- 200 000 années
L'homme pensant : Homo Sapiens Sapiens	- 30 000 années
Première civilisation : Sumer	- 5 400 années
Découverte de l'électricité	- 200 années
Internet en haut débit	- 40 années
Premier humanoïde doté d'une IA	Phase de finition
Premier transgenre homme/robot/IA	Phase d'essais
L'an 0, naissance de SAPIENS 4.0	- 12 années
Puis ????	

Comment nous est venue cette prétentieuse idée :

L'homme serait l'ultime finalité de l'univers ?

Allons-nous vraiment vers une humanité radieuse
peuplée d'hommes et de femmes intelligentes et en bonne santé
vivants ensemble en parfaite harmonie ?

Tout semble aujourd'hui prouver le contraire.

Homo Sapiens Sapiens ne serait-il pas simplement un maillon d'une longue chaîne vers une 'perfection' dont nous n'avons aucune idée ?

Les scientifiques penchent de plus en plus pour cette hypothèse !

Ce chapitre a pour but de vous présenter le maillon 'homme 2020', qui somme toute est déjà une belle machine, et plus particulièrement notre cerveau, parce qu'il y a de fortes chances pour que si notre corps ne changera pas trop au XXIème siècle, notre cerveau va être confronté à des changements si brutaux qu'il va devoir fonctionner à 100%, donc, comment fonctionne t'il devient la bonne question.

Un esprit sain dans un corps sain ne veut pas dire que si vous avez un corps qui fonctionne correctement et qui est bien alimenté en air, nourriture et eau, vous devenez intelligent ! Cela veut simplement dire que si vous avez un corps qui fonctionne correctement et qui est bien alimenté en air, nourriture et eau, votre cerveau est capable de fonctionner correctement et si vous le remplissez avec les bonnes informations, de devenir intelligent ; c'est-à-dire capable de s'adapter à votre avantage aux changements du monde extérieur et ils seront nombreux.

Cela veut dire aussi, mais cela va de soi, que le contraire est vrai !

Nous, c'est notre corps et notre cerveau, Et c'est une machinerie dont on peut être fier.

Nous, en milliards, kilomètres, μ et autres superlatifs.

Le cœur bat 10 000 fois par jour en moyenne, soit plus de 3 000 000 000 de battements pour une vie, il pompe 8 000 litres de sang par jour en moyenne, soit plus de 2 500 000 000 de litres de sang pendant une vie.

Chaque seconde, 2 000 cellules meurent, soit 50 à 75 000 000 000 par jour.

Nous respirons environ 18 fois par minute, soit 26 000 fois par jour, soit entre 800 et 900 000 000 de fois pendant une vie,

Chaque globule rouge peut transporter 1 000 000 000 de molécules d'oxygène,

Le réseau veines, artères et capillaires fait environ 200 000 kilomètres.

L'ADN de chaque cellule fait à peu près 2 mètres, Pour le moment les scientifiques ne comprennent que les 6 premiers centimètres.

Une chevelure complète (soit environ 100 000 *cheveux*) pourrait supporter 10 tonnes !

Et ainsi de suite ... une suite impressionnante de superlatifs. Nous sommes beaucoup plus puissants qu'un ordinateur pour le moment et plus complexe physiquement que tout autre organisme vivant sur cette planète.

Pourtant, avec seulement 6 éléments chimiques (oxygène, carbone, hydrogène, azote, **calcium, phosphore**) on atteint 98,5 % de masse du corps humain :

Nous, composition chimique

Voilà ce qui nous collerait à la peau si nous étions en vente dans un supermarché, notre étiquette « composition produit »

Oxygène	65 %	+	
Carbone	18 %	+	
Hydrogène	10 %	=	93.00 %
Azote	3 %	+	
Calcium	1.5 %	+	

Phosphore	1 %	=	98.50 %
Potassium	0.4 %	+	
Soufre	0.3 %	+	
Sodium	0.2 %	+	
Chlore	0.2 %	+	
Magnésium	0.1 %	+	
Iode	0.1 %	+	
Fer	0.1 %	=	99.90 %

+ Des traces de cuivre, zinc, sélénium, molybdène, fluor, manganèse et cobalt.

+ Des traces infimes de lithium, strontium, aluminium, silicium, plomb, vanadium, arsenic et brome.

Il va de soi que cela ne veut rien dire pour un non-biologiste et que si vous mélangez tous ces produits chimiques, vous n'allez certainement pas créer un homme, vous aurez au mieux une baignoire de boue.

Par contre ce que l'on peut en déduire, c'est que nous sommes principalement faits d'eau, de carbone et de quelques minéraux, ce qui donne en pratique :

Le corps humain que l'on voit, c'est de l'eau (et du vide !)

Eau	65 à 70 %
Huile et graisse	20 à 25 %
Minéraux	5 %

Il va de soi que plus l'eau est pure et plus l'huile est fine ...

Mais l'eau dans le corps diminue avec l'âge

97 % chez le fœtus,

80 % chez le nouveau-né,

75 % chez le nourrisson,

70 % chez l'enfant,

61 % chez l'homme adulte (maigre : 70 %, poids moyen : 60 %, obèse : 50 %)

et 51 % chez la femme adulte (maigre : 60 %, poids moyen : 50 %, obèse : 40 %),
45 % chez la personne âgée.

La question étant de savoir pourquoi le pourcentage d'eau diminue : tuyaux bouchés, manque d'approvisionnement, aridité ... et que se passerait-t' il si le pourcentage se stabilisait à 70 % ? L'eau pourrait-elle être le secret de l'immortalité ?

Et ne se répartit pas partout de la même façon

80 % dans le cerveau,

75 % dans les muscles,

50 % dans les os.

Que se passe-t 'il si votre corps manque d'eau ?

Notre corps a des réserves d'eau et il est capable de tenir trois jours maximum.

Il a une stratégie pour stocker l'eau et c'est une précaution qu'il a gardé des périodes de sécheresse du passé : la graisse et plus particulièrement la cellulite, plus marquée chez les femmes parce qu'elles doivent avoir un stock d'eau pour leur grossesses, l'allaitement et pour pouvoir vite remplacer le sang qu'elles perdent chaque mois : en haut à l'extérieur des cuisses et le gras sur le dessus des bras. D'autre part, la transpiration, les urines et même la respiration nous font perdre chaque jour quelque deux litres d'eau. Après ces deux ou trois jours, vous mourez !

Si vous ne buvez pas assez de façon régulière, vous ne mourrez pas, mais vous aurez des problèmes en permanence et à tous les niveaux : varices, peau ridée, reins bloqués, transit intestinal difficile, haleine fétide, migraines, fragilité nerveuse ...

Que se passe-t 'il si votre cerveau manque d'eau ?

Migraines, manque de concentration, maux de têtes sont les premières conséquences puis si le manque d'eau se prolonge, la mort cérébrale arrive en deux ou trois jours.

A retenir : nous sommes de l'eau et de l'huile.

Le cerveau est une machine électrique, chimique, magnétique et probablement quantique.

Ce livre a pour but non pas de vous noyer sous des chiffres ou des détails techniques, mais de vous apprendre une méthode simple à utiliser. Je vais donc vous donner le minimum d'information, une sorte de vernis, qui vous permettra quand même d'être impressionné, de briller un peu en société et surtout de comprendre la suite.

Notre cerveau est composé de :

- 80 % d'eau, comme chez le nouveau-né.
- 12 % d'huile, dont beaucoup d'oméga 3.
- Et 8% de minéraux, vitamines, hormones

Plus de 55 % de son poids sec est constitué de graisses ! C'est donc environ 1,5 kilo d'eau et d'huile contenant environ 80 à 100 000 000 000 de neurone et plus de 22 0000 000 000 000 000 de connections entre eux. En effet, chaque neurone peut être en contact avec 25 000 autres neurones par l'intermédiaires des connections synaptiques ; on perd en moyenne 85 000 neurones chaque jour ; à 80 ans, il a donc perdu 30% de ses neurones, mais cela ne veut pas dire qu'il est 30% moins performant, car comme pour les muscles, vous ne pourrez pas en avoir plus, mais vous pouvez en avoir de plus développés que d'autres en pratiquant du sport et à 80 ans si vous pratiquez du sport cérébral, vous pourrez penser mieux, même avec 30% de neurones en moins.

Dans ce nœud Gordien, l'information circule à 400Km/h et notre cerveau est écologique, puisque le véhicule de l'information est électrique : une onde électrique qui se propage le long des synapses et qu'il produit lui-même son électricité ; c'est une vraie pile potassium/sodium, d'où l'importance de l'eau, de l'huile et de ces deux éléments, faute de quoi il a du mal à fonctionner et déclenche migraine ou somnolence pour nous prévenir !

Il est nettoyé en permanence, nuit et jour, par le système glymphatique, véritable tout à l'égout cérébral qui ne doit en aucun cas se boucher au risque de ...

Petite histoire de notre cerveau

De l'éponge à Sapiens

Ce dont les scientifiques sont sûrs, c'est que notre cerveau actuel s'est construit au fil des siècles en fonction des changements de notre environnement. Tout en haut de notre arbre généalogique deux bactéries, le couple aïeul commun à toutes les espèces, y compris la nôtre. Ces bactéries n'avaient pas de cerveau, les bactéries existent toujours et n'en ont toujours pas, et pourtant, à leur façon, elles mangent, dorment, bougent, se reproduisent ... Ce que l'on appelle Vivre, mais pas s'adapter !

En ce qui nous concerne, il y a donc eu adaptation, ce qui ne veut pas dire obligatoirement évolution identique pour tous dans le même sens : chaque espèce est confronté à des conditions différentes, climatiques principalement, elle s'adapte à cet environnement spécifique, son code génétique change très lentement de génération en génération et au bout de centaines de générations, l'espèce s'est différencié. Bien qu'étant tous parti du même groupe de bactéries, certaines espèces sont restés bactéries, d'autres plantes vertes, arbres, méduses, serpents, éléphants, singes ... alors que nous ...

Il est intéressant de remarquer que plus les circonstances ont été dures, plus l'adaptation a été difficile et plus il y a eu évolution : sortir de l'eau, sortir de la forêt, les guerres, les épidémies ... Darwin ou pas Darwin ?

Il est aussi important de savoir que nous et toutes les espèces sur terre avons malgré tout quasiment le même code génétique provenant de ces deux bactéries initiales et qui ne s'est pas réellement modifié malgré toutes ces morts et naissances.

Nous partageons 98,8 % de notre ADN avec le chimpanzé et 50 % de notre ADN avec la banane et cela ne signifie pas que nous sommes moitié banane.

Voilà notre 'Il était une fois'

Il y a environ trois milliards d'années, deux bactéries communiquent et donnent naissance au premier 'être pensant' pluricellulaire : l'éponge de mer. C'est la

communication entre deux cellules « amies », la fonction synaptique, base de toute intelligence qui a créé la vie, une sorte de Facebook préhistorique.

Quelques milliards d'années plus tard, cette éponge sait se déplacer ! C'est Urbilateria, ver marin qui vivait il y a plus de 600 millions d'années, et aurait été le premier à posséder un système nerveux : c'est-à-dire quelques réflexes et quelques automatismes, Il semblerait que notre cerveau reptilien soit la mise à jour année après année de celui de ce ver marin ! Il remonterait à l'époque où des poissons sortirent la tête de l'eau et devinrent batraciens, il y a environ 400 millions d'années.

Notre corps a continué à évoluer en puissance, en complexité en s'adaptant à de nouvelles conditions extérieures (marcher, respirer ...) et en simplicité en supprimant les fonctions devenues inutiles (nageoires, branchies ...)

Ce cerveau lui, a continué à évoluer en capacité de calcul, en complexité et quand les descendants d'Urbilateria ont décidé de coloniser la terre ferme : la naissance des premiers mammifères, il y a environ 65 millions d'années : ils ont progressivement dû créer un nouveau cerveau plus adapté à la nouvelle situation : le cerveau limbique ou paléo-mammalien.

Mais c'est surtout durant les 5 à 7 derniers millions d'années que le cerveau humain aurait réalisé ses plus formidables transformations, depuis que notre lignée, les Australopithèques a divergé du chimpanzé, nous avons créé en quelques 2 ou 3 millions d'années un troisième étage de cerveau : néocortex, il y aurait 3,6 millions d'années.

Cette vision de l'organisation neuro-anatomique, développée par Paul Mac Lean dans les années 1960 est théorique ; depuis, les relations entre ces différentes parties sont apparues plus complexes, néanmoins, cette modélisation permet de mieux appréhender le fonctionnement de notre cerveau actuel et de mieux comprendre nos comportements.

Si ces trois cerveaux possèdent chacun un rôle différent, ils interagissent en permanence et il est préférable de connaître leur fonction pour s'adresser à celui qui peut rendre le service dont vous avez besoin !

Le cerveau reptilien.

C'est notre côté animal et je vais vous apprendre à le dompter.

Dirigé par l'instinct de survie en milieu hostile, ce cerveau contient le savoir ancestral de l'époque où nous étions donc des animaux plutôt simples : éponges, puis vers marins, puis poissons ... Il est obsédé uniquement par sa propre survie et non par celle du groupe.

Au niveau purement anatomique, il correspond, chez l'être humain, au tronc cérébral. Ce cerveau primitif entraîne des comportements stéréotypés, préprogrammés génétiquement. Une même situation, un même stimulus, entraînera toujours la même réponse. Cette réponse est immédiate, semblable à un réflexe.

Les comportements induits par le cerveau reptilien ne peuvent évoluer avec l'expérience, ni ne peuvent s'adapter à une nouvelle situation, car ce cerveau n'aurait qu'une mémoire à court terme.

Il gère :

Les fonctions vitales : respiration, rythme cardiaque, température ...

Les besoins naturels : boire, manger, se reproduire ...

Les émotions primitives : peur, haine, instinct de survie, la territorialité, le respect de la hiérarchie sociale, le besoin de vivre en groupe, la confiance dans un leader ...

Lors de situations liées à ces émotions primitives, il prend le dessus sur les deux autres cerveaux et déclenche automatiquement des comportements de survie.

Comment change-t-il ?

Il ne change pas ! Ou de siècle en siècle, trop long pour être pratique en une vie !

En quoi est-ce important de savoir ça pour le changer ?

Emotion primitive = réaction prévisible,

Donc pas d'émotion primitive = pas de réactions prévisibles !

Mais si l'on ne peut changer ni l'émotion primitive, ni la réaction prévisible, on peut changer les conditions physiques de la réaction, rythme, intensité ... et le niveau de déclenchement de cette réaction.

Vous avez déjà vu les performances des moines Shaolin ou de certains yogis indiens, c'est sur ce cerveau qu'ils agissent. Il est effectivement possible d'agir sur les muscles qu'il contrôle : cœur, poumons, estomac, intestins ; mais seulement pour quelques heures, deux ou trois jours au maximum car il reprend très vite ses prérogatives ! Cela s'appelle un réflexe idéomoteur ou psychomoteur, et fait intervenir concentration et neurones miroirs.

L'effet ne dure qu'une à deux journées et la manœuvre doit être répétée régulièrement sans espoir de l'influencer. Ce cerveau déclenche le mode survie du corps, et cela peut être très utile dans certains cas pour obtenir des changements radicaux.

Le cerveau paléo-mammalien ou limbique.

C'est notre côté sentimental et je vais vous apprendre à vous aimer.

Il est le siège des valeurs. Il nous fait différencier le « oui, j'en ai envie » et le « non, ce n'est pas bien pour ... ». Nos valeurs provoquent des états émotionnels qui provoquent nos comportements.

Sa fonction principale est la bonne adaptation à l'environnement social et le groupe est sa référence, ce qui limite notre capacité à penser par nous-même, le regard des autres est important, Ce qui explique l'importance de la mode ou le succès de Facebook. Il ne déteste pas les changements, mais ils doivent correspondre à un changement de valeur pour soi et son futur ou pour le groupe : personne n'a jamais sauté de joie à l'idée d'apprendre un livre de 300 pages de code, mais tout le monde a envie d'avoir son permis de conduire parce que cet examen va provoquer un sérieux changement de valeurs : liberté, autonomie, rite initiatique pour devenir un Grand ... et donc tout le monde apprend plus facilement le code que si il n'y avait pas ce changement de valeur. C'est l'ultime moyen de réussite pour les changements à long terme.

Il gère :

Toute situation est assimilée à un état émotionnel qui déclenche une réaction du type rapport de force. Les relations sont envisagées en termes de positionnement hiérarchique, ce qui se traduit par la relation dominant-dominé, bien-mal, beau-moche, juste-pas juste, bon-mauvais...

Les sentiments associés sont

Pour le dominant : bonheur, autosatisfaction et fierté, motivés par le besoin de se trouver mieux que l'autre.

Pour le dominé : honte, méfiance, victimisation, assurance excessive ou confiance aveugle.

Le rôle d'une émotion est de signaler à l'esprit conscient les événements extérieurs qui nous sont importants et de déclencher ou pas les comportements qui apportent une solution, la non-action étant une réponse possible, contrairement aux réponses du cerveau reptilien qui obligent à l'action.

Il faut néanmoins ne pas créer d'émotions trop fortes qui peuvent aller jusqu'à la peur paralysante ou la phobie obsessionnelle, qui deviennent des émotions primitives et obligent le cerveau reptilien à reprendre le contrôle et à déclencher la ou les réactions prévisibles liées à ces émotions primitives.

Une émotion dure de quelques secondes à quelques minutes au maximum. Plus d'une heure, cela devient une humeur, plusieurs jours, un trouble affectif et plusieurs mois, un comportement mal adapté à notre société et pouvant aller parfois jusqu'à être qualifié par le groupe de folie !

Il y a généralement cinq émotions principales : colère, peur, tristesse, joie, dégoût.

Je vais y ajouter celle qui me plait le plus : l'indifférence, c'est la capacité qu'a notre cerveau de passer à côté sans voir, ni entendre, ni ressentir quoi que ce soit, il sait que cela existe, mais n'est simplement pas intéressé, donc n'en tient pas compte et ne déclenche aucune émotion, c'est ce que nous faisons quand nous bavardons avec un ami à la terrasse d'un bar et que nous regardons les gens passer, nous voyons sans voir et pour cela il a une technique : cela dépend de comment votre cerveau range les

images, sons et sensations qui rentrent dans vos yeux, oreilles, bouche, nez ou peau ? Et si chaque cerveau est spécifique, d'une façon générale il existe une règle générale : ce que vous aimez est : en 3D couleur, au centre de l'écran de votre cerveau, vous entendez les sons, sentez le parfum et vous avez une sensation de tranquillité sereine. Ce qui vous laisse indifférent est en bas loin, en noir et blanc dans un silence froid et hostile !

Ce cerveau commande aussi les systèmes de croyances, les perceptions de réussite et d'échecs et donc les systèmes de récompense, de culpabilité et de punition.

Ce cerveau communique de manière unilatérale vers le néocortex, il lui adresse des informations d'origine émotionnelle. En revanche, si un ressenti est trop fort, il « coupe » les fonctions cognitives d'interprétation et de traitement propre au néocortex, le cerveau reptilien reprend automatiquement le pilotage du corps et déclenche automatiquement les comportements de survie préprogrammé : c'est ce qui se passe quand vous vous dites « je ne sais pas ce qui s'est passé, ni ce que j'ai fait, mais je m'en suis bien sorti ! » comme dans le cas de chute dont vous vous sortez indemne, au volant dans des situations dangereuses qui auraient pu se transformer en accident

Comment change-t-il ?

Très facilement, c'est même souvent surprenant, il suffit de changer les paramètres visuels, auditifs et kinesthésiques associés à un événement et il change d'émotion donc de réaction !

En quoi est-ce important de savoir ça pour s'en servir ?

Une fois que vous aurez repéré quels sont les paramètres visuels, auditifs et kinesthésiques liés aux cinq émotions et à l'indifférence, il sera facile de changer ces paramètres et en changeant les paramètres, vous changerez l'état émotionnel d'une situation et donc la réponse à cette situation. Vous pourrez aussi vérifier les croyances que vous avez sur l'élégance, la beauté, la convivialité... et en les changeant, vous envisagerez l'avenir avec un autre angle de vue, donc de nouvelles attitudes.

C'est en cherchant la bonne question que l'on trouve la bonne réponse !

Notre cerveau Sapiens Sapiens, le néocortex.

C'est notre côté ordinateur et je vais vous apprendre à le programmer.

C'est notre capacité à développer un raisonnement logique adapté à une situation en prenant en compte les informations transmises par le cerveau limbique, il sert à maîtriser la bête émotionnelle qui est en nous, à canaliser nos émotions.

C'est la zone du cerveau qui imagine, planifie et se projette dans le futur, qui analyse la situation, élabore des plans, en anticipe les avantages et les inconvénients et prend la décision si la situation est simple ou nous force à prendre une décision si cette décision implique un changement profond d'une des valeurs de notre vie. Il est le cerveau de la plasticité, de la créativité ; il accepte sans analyser les images, sons, paroles, sensations que vous lui donnez à enregistrer, il ne juge pas vos notions de Beau, Juste, Élégant, Sain, Triste, Gai ... il raisonne et les adapte en permanence pour que ces valeurs correspondent à votre présent et s'adaptent à votre avenir, ou tout du moins à l'idée qu'il a de votre avenir en fonction de vos pensées.

Il gère :

Notre intelligence pratique, hors état de panique,

Notre souplesse d'imagination,

L'adaptation des réponses à nos émotions envoyées par le cerveau limbique,

Notre aptitude à changer et à apprendre,

Nos décisions courantes : nos réflexes et nos automatismes appris.

Particularité : pas de différence entre vécu et imaginé.

Et c'est en cela que l'hypnose est la plus brève des thérapies brèves, la plus élégante et la plus efficace des outils pour le changement. L'hypnose est un état d'hyperlucidité dans lequel vous devenez capable de recréer à l'intérieur de votre cerveau les images, sons et sensations du monde extérieur correspondant à une situation, votre cerveau les accepte comme réelles et les enregistre comme telles et vous pouvez tester cette situation comme si vous y étiez mais sans y être, donc sans les risques associés et

modifier les paramètres d'enregistrement jusqu'à ce que la réponse vous plaise.

Problème : vous et lui n'avez pas la même vie !

Le monde extérieur est toujours une vidéo 3D en son dolby surround et des contacts permanents, en fait sans nous en rendre compte, nous sommes entourés de centaines de bouts d'informations en permanence, beaucoup trop pour la câblerie du cerveau qui, malgré son incroyable puissance, ne peut pas supporter la totalité de ces informations et ne traite que de 5 à 9 morceaux d'informations en même temps. Donc pour se faire une représentation de votre monde, cette partie néocortex de votre cerveau sélectionne de 5 à 9 morceaux d'informations de votre réalité, et en fonction de cette sélection qui est différente pour chacun d'entre nous, donc sans logique commune et donc sans mode d'emploi commun à notre espèce, renvoie l'attitude apprise qui est pour lui la plus adaptée, et qui pour vous devient Votre vie.

Pour ne pas saturer son réseau, il met en place des routines, crée des réflexes et automatise le plus possible.

Comment faire évoluer ses connexions pour changer nos raisonnements ?

Deux neurones s'associent, un troisième les rejoint et enfin quatre

Une chaîne de quatre neurones crée un réflexe

Plusieurs réflexes s'associent et l'ensemble devient un automatisme : c'est sa façon de libérer de l'espace de connexion et de fluidifier son trafic interne.

Ce que nous appelons apprendre.

En quoi est-ce important de savoir ça ?

Chaque cerveau a sa logique, certaines personnes aiment les tripes à la mode de Caen et d'autres détestent les tripes à la mode de Caen ! cela dépend des connexions qui se sont faites au cours de votre vie, votre éducation, votre milieu social... et que vous avez associé à « bon », et c'est là que vous avez le choix de votre avenir !

Changez votre notion de « bon » et il crée de nouvelles connexions.

Créez de nouvelles connexions et il change votre notion de « bon »